

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR ENFERMEDADES ALIMENTARIAS

A partir del intenso trabajo de concientización que se viene llevando adelante desde la Municipalidad de Trelew, a través de la Coordinación de Inspección de la Secretaría de Gobierno, se presentan una serie de consejos para prevenir enfermedades alimentarias.

Cabe destacar que con simples acciones se puede evitar distintos tipos de enfermedades, por este motivo desde este área municipal se trabaja comunicando y tratando de concientizar, mediante charlas, a los vecinos de los distintos barrios de Trelew.

En este sentido, es importante destacar que las prevenciones están relacionadas a pequeños cuidados domésticos, tales como: consumir alimentos de procedencia segura, siempre controlando las fechas de vencimiento de cada envase; observar que las latas con alimentos no estén hinchadas, oxidadas, abolladas o carentes de rótulos; no ingerir alimentos que presenten colores, olores y/o sabores extraños; prestar especial cuidado a las comidas preelaboradas o precocidas (salchichas, milanesas); recalentar muy bien los alimentos cocidos para destruir las bacterias (asado: carne de vaca, de cerdo, hamburguesas), la temperatura debe llegar hasta el interior del alimento durante un tiempo prolongado.

Para no cortar la cadena de frío se recomienda comprar los alimentos congelados al finalizar la compra; descongelar la carne en la heladera, nunca al aire libre o al sol o con agua caliente; al descongelar el producto crudo no debe volver a congelarse crudo; para evitar la proliferación de bacterias se recomienda consumir de forma inmediata los alimentos cocinados o ponerlos en la heladera.

Para mantener al resguardo de insectos, roedores y mascotas es importante mantener los alimentos en recipientes bien cerrados; cuidar la higiene de los alimentos empleados en la cocina, así como el lavado de las manos antes de preparar alimentos y/o consumirlos; no utilizar los mismos elementos de limpieza en la cocina y el baño.

Higienizar con agua limpia los alimentos a consumir crudos, particularmente frutas, verduras y hortalizas; no manipular alimentos con heridas sin cubrir o infecciones de cualquier tipo, evitar también toser y estornudar; el recipiente de residuos debe permanecer tapado y lejos del lugar donde se preparan las comidas; en la mesada de la cocina se recomienda nunca apoyar objetos sucios (por ejemplo las bolsas de compras); los trapos rejillas y repasadores deben lavarse a diario con agua caliente y lavandina.

Para finalizar, desde la Coordinación de Inspección se apunta a concientizar sobre la importancia de la prevención para que con simples procedimientos y recursos, la población pueda vivir en lo posible del modo más higiénico y saludable, a través de acciones de bioseguridad cotidianas en la preparación e ingesta de alimentos.